



La resiliencia o el sentido de la posibilidad

“Otra vida sería posible, las cosas también podrían ser de otro modo, no nos podemos contentar con creer que son así (...) si existe el sentido de la realidad, también existe o debe existir EL SENTIDO DE LA POSIBILIDAD.

Musil – el hombre sin atributos

El estudio del comportamiento resiliente desde la psicología, busca comprender qué permite a algunos seres humanos enfrentar traumatismos violentos y crearse una vida exitosa en términos personales, sociales y culturales, a pesar de que por su gravedad conllevan muy generalmente a la destrucción de esas posibilidades.

La resiliencia pude entenderse como la capacidad para sobreponerse a los problemas, adversidades o conflictos buscando alternativas creativas, que le permitan a la persona o grupo social antes que dañarse, resignificarlas, fortalecerse con ellas y construirse nuevas posibilidades a partir de sus potencialidades, entendidas éstas no como innatas, sino cómo competencias que pueden desarrollarse. Hay un cuento con una enseñanza que puede considerarse resiliente: “A un pobre que se lamentaba de su destino le dijo el maestro: - tu mismo eres el artífice de tu destino. - Pero seguramente no seré yo el responsable de ser pobre... ¿No es así? - El haber nacido pobre no es cosa tuya, sino de la casualidad, lo que si es cosa tuya es como aceptas tu condición de pobre y lo que consigas hacer de ello”.

La resiliencia tiene que ver también con la decisión que se tiene, la posición que se asume, frente a una condición de la vida adversa cualquiera sea ésta; si quiere verse esa condición como un peligro amenazante que encarna destrucción o como una posibilidad, un reto que en sí mismo contiene energía, activa la creatividad, es dispositivo para fortalecerse y buscar condiciones mejores, de eso se trata el cuento y también la resiliencia.

Por supuesto que las decisiones humanas, sobre todo en asuntos vitales son influenciados, pero no determinadas por aspectos subjetivos y particulares como la historia de vida, la cultura a la que se pertenece, la percepción desarrollada sobre sí mismo y el mundo, pero las decisiones son en últimas una elección de cada ser humano.

La obra del Victor Frankl, psiquiatra y escritor judío, no reseña específicamente el concepto de resiliencia, pero su vida misma es un ejemplo de un ser resiliente. Prisionero durante mucho tiempo en los campos de concentración nazis, vivió en carne propia el antisemitismo, el trato inhumano en aquellas máquinas aniquiladoras de vidas humanas. La psicoterapia desarrollada por este, conocida como logoterapia, tiene como meta la búsqueda del sentido de vida y deposita esta responsabilidad en cada persona y no en las condiciones de su entorno. El autor se hace la pregunta: ¿Cómo puede uno despertar en una persona el sentimiento de que tiene la responsabilidad de vivir, por muy adversas que se presenten las circunstancias?.

Los estudios realizados con niños y adolescentes considerados resilientes, han encontrado en ellos ciertas características que les son comunes:

En primer lugar tienen un otro que les acepta, les quiere y demuestra hacia ellos un amor, que con todo es exigente, un otro adulto, familiar o no, que es para el niño o adolescente referente de valores, afecto y compañía. Existen en ellos estas otras cualidades:

Independencia : Es poder separarse de lo circunstancial en su vida y entorno, manteniendo por supuesto un principio de realidad que le aleje del riesgo de caer en cuadros de psicosis o trastornos como el esquizotípico o esquizoide.

Capacidad de relacionarse : Para buscar con otros soluciones a problemas comunes, para fortalecer con ellos el sentimiento de pertenencia e identidad, para emprender construcciones colectivas sólidas, sumando recursos y esfuerzos individuales. Esta capacidad ahuyenta el fantasma del aislamiento y la autosuficiencia; ésta puede considerarse central, junto a las dos primeras en la propuesta de la resiliencia. Siempre hay que tener en cuenta que más allá de la individualidad o subjetividad, lo social es el crisol donde se “funde” la personalidad humana.

Humor : Ser capaz en medio de la adversidad de reírse de sí mismo y de su realidad, logrando a través del humor una simbolización o resignificación, una denuncia a visibilización incluso, de lo que ha ocurrido u ocurre. Desplazarse desde el lado oscuro de las cosas hacia matices más grises o claros.

[Armando Zuluaga Gómez](#)

Estudiante de psicología
FUNLAM



Hambrosia

Pintura. Acrílico sobre Tela. Firmada. Año: 2005
Carlos Cenoz Bermejo "Dino"

Moralidad: Es la conservación en medio de la dificultad de los valores propios e idiosincrásicos de sí mismo y de su grupo. Mantener la reflexión y asideros axiológicos especialmente en circunstancias de crisis.

Creatividad : Pensamiento creativo más ocupado de generar alternativas o soluciones que de preocupaciones o angustias por los problemas. Es aceptar o buscar nuevas posibilidades, otras vías alternas que permitan superar o darle otro sentido a la adversidad, es apelar al ser lúdico, soñador y creativo que hace parte de la riqueza de lo humano.

Autoestima consistente : Conservar en medio de cualquier circunstancia la valía propia, el sentimiento de valoración de sí mismo como ser vivo y como persona digna de cuidado, importante en sí misma, es el derecho a mantener la integridad.

Introspección : Esa capacidad para la autoobservación, la autopercepción realista para entrar en comunicación y conciencia de sí mismo, ponerse en contacto en profundidad con sus pensamientos o filosofía de vida, emociones, y el lenguaje corporal; es volver el semblante al sí mismo.

Podría sumarse una nueva característica a propósito de lo mencionado sobre Víctor Frankl , **la búsqueda, descubrir y coherencia de un sentido de vida**. Nietzsche afirmó que “quien tiene un propósito para vivir, encontrará casi siempre el como”. El sentido de vida pensado como esa direccionalidad y motivación que se le asigna a la existencia, esa decisión que se vierte sobre sí y su destino, esa condición o potencialidad íntima y exclusivamente humana de elegir el rumbo de su vida en medio de las mareas que puedan encontrarse en el camino. El sentido de vida como respeto y comunión con otras formas de vida.

Aquí también y como componente del sentido de vida, un aspecto tratado peyorativamente por algunas escuelas o teorías dentro de la psicología y otras disciplinas: la espiritualidad, propia ésta de los seres humanos desde tiempos inmemorables, denigrada por las antropologías modernistas del hombre, pero pese a esto vigente, muy seguramente porque resulta inherente a la condición humana, a esa intrínseca necesidad de buscar respuestas, cuando estas no han podido ser dadas por paradigmas, por ejemplo, como el positivista científico.

Hay una enorme diferencia entre la resiliencia y el reprimir o ignorar los sentimientos que genera la adversidad, no se trata sólo de soportar, por decirlo a la manera de Cirulnik, los golpes de la vida; la resiliencia requiere competencias y estrategias que posibiliten la expresión de sentimientos hasta agotarlos, repensar el concepto de “golpes de la vida”, de trauma, ser capaz de simbolizar y resignificar las adversidades sufridas. Resiliencia no es esa insana tendencia de algunas personas a reprimir sus sentimientos y dolores; los sentimientos que no son expresados, lo que se siente y no se pone, no se tramita en la palabra, termina por hacer manifestaciones y estragos en el cuerpo, esto ha sido denominado en la época moderna como enfermedades o patologías psicosomáticas, frecuentes en actualidad.

Algunas personas terminan en una especie de “autismo emocional” o embotamiento, como consecuencia de reprimir o ignorar los sentimientos generados en los momentos adversos, en la autocreación de un mundillo privado, donde no es admitido nada, ni nadie que pretenda cruzar la “línea amarilla” que han puesto entre ellos y el mundo; el psiquismo de estas personas se sostiene sobre una fragmentada estructura que a fuerza de tanto peso, termina por ceder, en una expresión prestada del psicoanálisis Lacaniano “revelando la falta” que insistentemente se quiso esconder o maquillar, arrastrando a veces la humanidad de este individuo hasta la psicosis o el suicidio.

El concepto de resiliencia puede genera confusión cuando infundamentadamente es comparado con la literatura de “autoayuda”, recibiendo injustamente el calificativo de utopía simplista y romántica; la resiliencia es una estrategia o competencia de afrontamiento de la adversidad, en todo tipo de contextos, donde lo económico no es el único punto de quiebra o generador de crisis, ésta permite fortalecer la capacidad de avanzar, crecer o mejorar en medio de la creciente desesperanza del mundo moderno que resulta cuando menos sórdido y que explica el alarmante incremento de los índices de suicidios y consumo de sustancias psicoactivas, cada vez a más temprana edad, como solución abyecta o placebo para combatir el displacer, incluso en los países ricos.

La promoción de la resiliencia exige una desvictimización de la víctima y una despatologización e indeterminación de los fenómenos dentro del simplista paradigma de causa y efecto o estímulo respuesta, oponiéndose al reduccionismo que lleva a encasillar, pronosticar o hasta diagnosticar males futuros a quienes en el presente los reciben. La respuesta resiliente es el legítimo derecho a conservar la propia vida y tener la libertad de elegir el tipo de respuesta que se va a dar; (Cirulnik 1999). *“es un principio de supervivencia en situaciones o hechos que comprometen gravemente esta posibilidad de supervivencia y que ocasionan daños severos a la vida psíquica, una última referencia a sí como único recurso de supervivencia, una ética vital que constituye la toma de conciencia de sí mismo, como valor de vida, para proteger con sus valores, los elementos mismos que constituían el riesgo de su inminente destrucción”.* (P 10)

El concepto de resiliencia aporta una mayor comprensión y aprehensión de los factores potenciales en el sujeto que le fortalecen, protegen – o en el futuro lo harán – de los deletéreos efectos de condiciones vitales adversas, su propósito es buscar un desarrollo y evolución favorables que actúen como profilaxis en la aparición de problemáticas o condiciones insanas, tanto en lo individual como en lo social.

¿Cómo potenciar la resiliencia en niños y adolescentes institucionalizados, como por ejemplo menores infractores, que presentan ya una historia de maltrato, abusos y carencias y que en el pasado no han tenido posiciones resilientes? ¿Qué implicaciones tiene esto para la institución? dos preguntas con un sentido netamente operativo que voy a tratar de abordar desde mi experiencia como educador terapeuta de jóvenes drogodelinquentes.

La resiliencia y su promoción ha sido ampliamente estudiada como profilaxis pero no como terapia. Evoquemos un asunto por el que pasamos antes demasiado rápido. La resiliencia como práctica requiere una “desvictimización” de la víctima. En la institución debe evitarse la mirada o la relación con el menor, ubicándolo en la posición de víctima, como el resultado exclusivo y aracional de su historia de vida, como mero residuo de sus circunstancias, evitando condicionamientos automatizados, o, como sujeto a fuerzas internas que escapan a su control, en concepciones “cajanegristas”. No debe ser tratado como un enfermo, compadeciéndose de él, atendiéndole con enfoques hospitalarios o asistencialistas, desvalorizando sus capacidades. Este debe ser empoderado y responsabilizado de sí mismo, haciéndole partícipe, generador y protagonista de su proceso.

Por otro lado se tiende a cargar al menor con culpas y expresiones rechazantes o peyorativas que denigran su condición o dignidad humana. Tampoco es conveniente imputarlo y abordarlo como mero sujeto de una medida judicial, poniéndolo en posición de reo, con la salvedad que la responsabilización de la que hablamos antes, debe tener en cuenta, valga la redundancia, la responsabilidad por la infracción cometida.

Debería ser este entendimiento como ser humano, del sujeto de intervención en las instituciones que atienden infractores, el que se constituya en punto de partida para generar a través de la terapia, posiciones resilientes. Obviamente no solo los equipos o funcionarios de las instituciones deben moverse en la dirección que acaba de plantearse, es necesario e indispensable enseñarle al joven y su familia a moverse también en esa misma dirección.

Veamos, ahora si, como pueden promoverse los factores de resiliencia en los tratamientos ofrecidos; este concepto o proceso parte de un eje fundamental, el menor debe tener un otro que le acepta, le quiere y demuestra hacia él un amor exigente. Son frecuentes en las instituciones los casos de menores abandonados por sus progenitores o parientes, quienes han crecido en las calles o en instituciones; o de aquellos que aún teniendo hogar, y permaneciendo en “relación” con sus progenitores o familiares, estos por su tendencia abandonante, no son figuras significativas para ellos.

Inicialmente ese otro significativo para el menor, puede ser y debe serlo la institución en su conjunto, constituyéndose esta en una matriz terapéutica. Un indicador del éxito del proceso es el llevar a éste a una separación o individuación, lo que no debe entenderse como romper abruptamente sus vínculos de afecto institucionales, justifica esto la importancia de un eficaz seguimiento postinstitucional, para evitar al menor repetir la historia, en su experiencia de abandono y ayudarle a insertarse dentro de una red de apoyo social , evitando de esta manera su simbiosis con la institución (síndrome del menor institucionalizado).

Los frentes terapéuticos que se cubren, con las diferentes metodologías utilizadas en el proceso terapéutico que se ofrece a los jóvenes tienen que ver todos con las cualidades encontradas en niños y adolescentes considerados resilientes: autoestima consistente, capacidad de relacionarse, introspección, humor, moralidad, creatividad y búsqueda del sentido de vida.

La única objeción a lo anterior la tendría con respecto a la independencia. Quedan en las instituciones, remanentes de anteriores sistemas represivos y asistencialistas que convergen a su interior impidiendo la independización de los menores. Allí suele funcionar el régimen de la norma por la norma, bien sea como practica generalizada o de algunos de sus funcionarios, ésta no es interiorizada por el menor como pieza clave de la convivencia social, sino como un mero regulador de sus conductas, que no permite que *“juno haga lo que le venga en gana!”*. Por lo menos no todas las veces, ya que ésta con frecuencia es burlada. Es más, la norma suele cumplirse sólo en presencia de una autoridad y sólo por temor a sus represalias. Los propios tratamientos, específicamente sus objetivos son impuestos por el modelo institucional, desconociendo las expectativas, intenciones, o el deseo de los menores. Así mismo se mantiene al interior de la dinámica, el viejo sistema de las correccionales francesas y españolas de acción-reacción.

Es pues importante, si se requiere pasar de la represión, propiciar en los jóvenes la independencia; primero perder la necesidad de mantenerlos controlados, y la exigencia de un comportamiento adulto en ellos, permitir que sean jóvenes y se comporten como tales, sin tener que “adultizarlos”; segundo, buscar estrategias para lograr que ellos introyecten la importancia de las normas , internalizando la necesidad de éstas para su convivencia y adaptación social, en un aprendizaje significativo más que represivo, “ la letra con sangre no entra”; por lo menos no sin consecuencias. Es necesario aún mas, cultivar en los jóvenes el sentido de autonomía. La perspectiva anterior es el resultado de una concepción culpabilizadora y jurídica del menor.

A veces, como política institucional o como filosofía de algunas de las personas o funcionarios de la institución, el asistencialismo se sigue pasando por sus pasillos; éste tiene su génesis en la concepción del joven como víctima, minusválido o sujeto de carencias. Desde este paradigma el menor debe ser atendido y complacido en todas sus

necesidades o demandas, fomentando con esto su dependencia de la institución y su incapacidad para responder por sí mismo y generar sus propios recursos. De esto también es responsable el modelo o estilo de promoción, casi exagerada de los derechos de los menores, hablándose poco de sus deberes. Debe generarse en los jóvenes la conciencia de que son sujetos de derechos en la misma proporción en que lo son de deberes. Promoverse el hábito de generar alternativas propias para sus dificultades, apropiarse de sí y de sus circunstancias y aprender a tomar decisiones. Como se insinuó al principio uno y otro paradigma siguen cohabitando en la dinámica institucional constituyéndose en obstáculo hacia la búsqueda de la independencia y autonomía de los menores.

La promoción de la resiliencia en las instituciones, implica cambios en el ambiente, en la concepción del sujeto de intervención, los paradigmas, el modelo, en términos generales y de acuerdo con un concepto pilar de psicología social de Enrique Pichón Rivière en el ECRO (esquema conceptual referencial operativo).

La implementación de un modelo resiliente implica entonces cambios en la subjetividad del recurso humano disponible en la institución; esta tarea es quizás la más difícil y para esta, el mismo Pichón propone una técnica: el grupo operativo.(Bernal y Carmona 2004) . “El grupo operativo es una técnica de intervención grupal de la psicología social. Se aplica en los escenarios clínico, educativo, organizacional y comunitario, en la prevención e intervención de diversas problemáticas psicosociales, su actividad está centrada en la movilización de estructuras estereotipadas a causa del manto de ansiedad que despierta todo cambio.” (p32) La resiliencia, como todo desafío paradigmático, más que aportar nuevas certezas, tiene el inconmensurable valor de abrir múltiples interrogantes.

BIBLIOGRAFIA

- MELILLO, Aldo, SUAREZ Ojeda Elbio Nestor. La Resiliencia. Editorial Paidós. Buenos Aires. 2002.

- PICHÓN con Lacan; CARMONA Parra Jaime Alberto; MEJIA, Correa María Paulina y BERNAL, Zuluaga Hernando Alberto. Editorial Fundación Universitaria Luis Amigó. Medellín 2004.

- WERNER, E.E. Revista Sistema Familiar año 14 No. 1 Marzo de 1998. pag. 11.
- Cyrulnick Boris. La maravilla del dolor, el sentido de resiliencia, Editorial Granica. 1998.
- Frankl Victor. El hombre en busca de sentido. Editorial Herder. 2001.

- Memorias Jornadas de análisis. La investigación de la resiliencia en Colombia. Universidad de Antioquia. 2005.

